

INFOBLOCK

Stress und Herzinfarkt

1

www.KARAMBA.ch



*Wolf Langewitz
Abteilung Psychosomatik
Universitätsspital Basel*

Karamba 2012

Beispiele für Alltagsstress

- Zeitdruck
 - Zug erreichen
 - Garten am Wochenende in Ordnung bringen
- Verantwortungsdruck
 - Es hängt an mir, ob das Projekt fristgerecht abgeschlossen wird; andere können mir dabei nicht helfen
- Körperliche Anstrengung bei nicht saniertem Gefässsystem
 - Schnee schaufeln
- Emotionale Belastungen
 - Enttäuschung, Verzweiflung, Ärger, Angst

Wie merke ich meinen Stress?

- Oft leider überhaupt nicht, sondern:
 - die Kollegen, Kolleginnen
 - die Frau, der Mann
 - die Kinder
- An körperlichen Anzeichen
 - An der Erschöpfung abends, am Wochenende
 - Keine Lust an der Freizeit, am Partner, der Partnerin
 - Schlafstörungen
- An seelischen Anzeichen
 - Pessimismus
 - Angst

Was hat das Herz mit Stress zu tun?

- **Einfach zu verstehen:**

- Situationen, in denen der Herzmuskel mehr Sauerstoff verbraucht, weil er mehr arbeiten muss (Ärger!)

- **Schwierig zu verstehen:**

- Situationen, in denen der Stress gerade vorbei ist (z.B. Berentung, am Ende eines Projektes)
- Phasen mit Erschöpfung, reduzierter Arbeitsleistung ("Ich mag nicht mehr")
- Depressive Stimmungen, aktuell und chronisch

Was haben **Depression, Ärger und Erschöpfung** mit dem Herzen zu tun? (1)

- **Sie schwächen eine natürliche Schutzreaktion des Herzens:**
 - Mechanismus: Anstiege im Blutdruck werden mit einer Abnahme der Herzfrequenz beantwortet und umgekehrt
 - je empfindlicher diese Gegenregulierung eingestellt ist, desto besser ist das Herz vor plötzlichen, kurz dauernden Blutdruckveränderungen geschützt
- **Auch nach einem Infarkt sind diese Schutzmechanismen abgeschwächt**
 - körperliches Training und (bei depressiven Menschen) begrenzte Psychotherapie scheinen zu helfen

Was haben **Depression, Ärger und Erschöpfung** mit dem Herzen zu tun? (2)

- **Sie erhöhen die Klebrigkeit der Blutplättchen und der Gefässwand:**
 - So können Blutgerinnsel leichter entstehen, die bei einer vorbestehenden Verengung der Herz-kranzgefässe dann womöglich das Gefäss ganz verschliessen und dann zum Infarkt führen.
 - Abhilfe: Aspirin Cardio, gfs. Marcoumar, etc. gegen die Klebrigkeit und die Neigung zur Bildung von Blutgerinnseln

Belastungsfaktoren im Beruf: **der Verausgabungs-Belohnungs-Quotient**

- ***Verausgabung (Job strain):***
Wie sehr belastet die Arbeit den Einzelnen?
- ***Belohnung (Gratifikation):***
Wie viel positives Echo (Beförderung, Entgelt, Lob) erhält jemand für das, was er/sie in der Arbeit leistet?
- ***Grundidee:***
Anstrengung, für die man gelobt wird (weil sie etwas Besonderes ist), ist nicht gefährlich für's Herz

Aus: Siegrist in Uexküll, Lehrbuch der Psychosomatischen Medizin

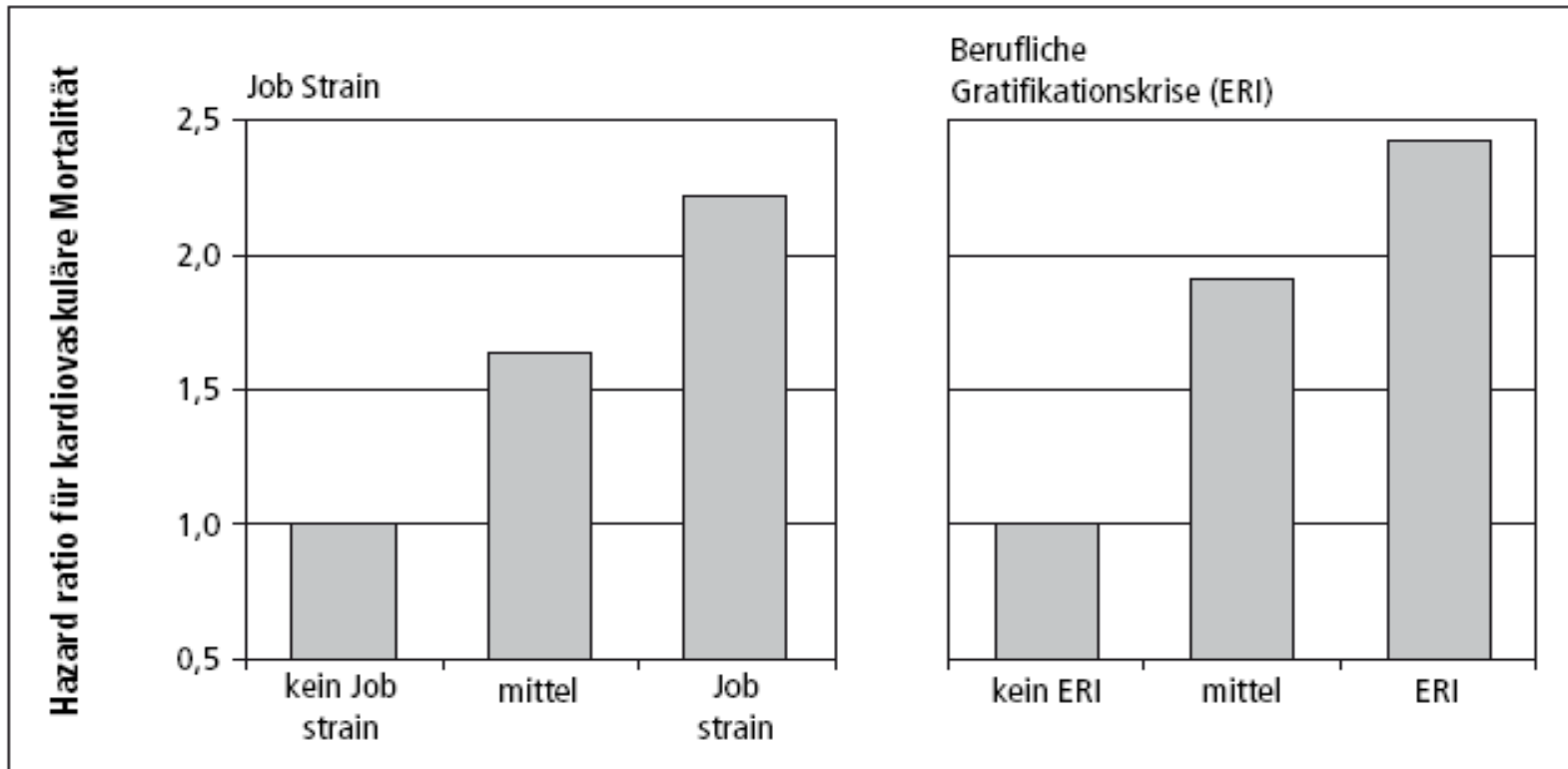


Abb. 3.1: Relatives Risiko (Hazard Ratio) für kardiovaskuläre Mortalität nach dem Ausmaß von Arbeitsstress (Job Strain-Modell, Modell beruflicher Gratifikationskrisen) in der Valmet Studie (adjustiert für Alter, Geschlecht, beruflicher Stellung des Vaters).

Die Abbildung basiert auf der Veröffentlichung von E. Brunner et al. 2004.

Und wieder begegnet uns der Zusammenhang mit aktivierter Blutgerinnung (vWF)!

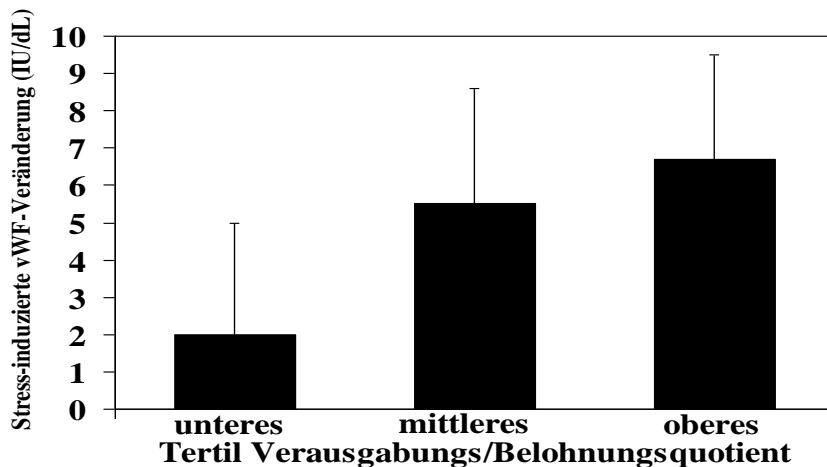
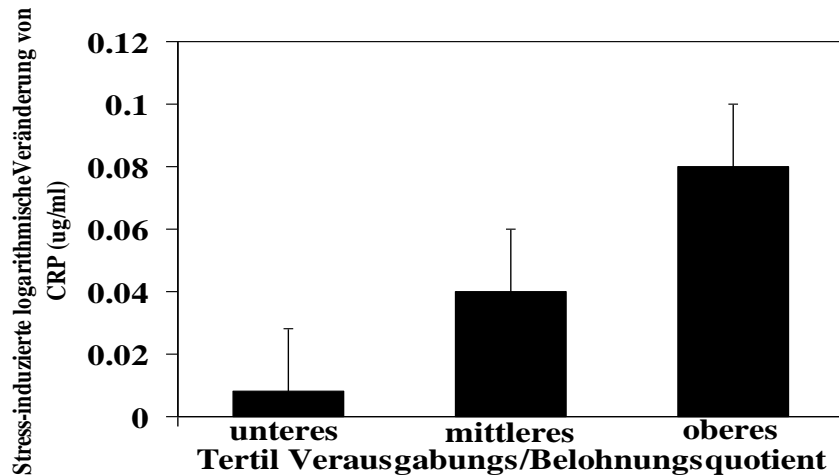


Abb. 3.2: Effekt des Verausgabungs/Belohnungsquotienten auf Anstiege von C-reaktivem Protein (CRP) und von Willebrand Faktor (vWF) unter mentalem Stress. Mittelwerte und Standardabweichungen adjustiert für Alter, Körpergewicht und Ausgangswerte (74 Männer, $33,1 \pm 8,6$ Jahre)

Work stress what are the

Tarani Chandola^{1*}, Ar
Meena Kumari¹, Ellen

A total of 10 308 London (1985–88) of the White (assessed at phases 1 risk factors (phase 3), morning rise in cortisol CHD death, non-fatal r was associated with C under 50 (RR 1.68, 95 work stress and low ph components, and lowe associated with a high stress on CHD was att on health behaviours a

Employment grade	
High	1.00
Middle	1.14 (0.84–1.56)
Low	1.65 (1.04–2.60)
Work stress	
No reports of work stress	1.00
One report	1.55 (0.97–2.46)
Two reports	1.62 (1.10–2.40)
Waist circumference	
Normal	1.00
High waist	2.04 (1.35–3.09)
Triglycerides normal	1.00
High triglycerides	1.93 (1.44–2.59)
Glucose tolerance normal	1.00
Glucose intolerance	1.35 (0.96–1.89)
HDL cholesterol	
Normal	1.00
Low	2.03 (1.50–2.74)
Blood pressure	
Normal	1.00
High blood pressure/antihypertensive medication	2.16 (1.63–2.87)
Overall metabolic syndrome	
No syndrome	1.00
Three or more MS components	2.52 (1.82–3.49)
Reported fruit/vegetable consumption	
Daily or more	1.00
Less than daily	2.38 (1.12–5.06)
Physical activity	
Three times/week or more	1.00
One to two times/week	1.51 (0.93–2.46)
One to three times/month	1.91 (1.15–3.16)
Never	2.16 (1.20–3.90)

ase:

gway¹, Marek Malik²,
Marmot¹

aged 35–55 at phase 1
cluded work stress
ral
rate variability,
7) on the basis of
Chronic work stress
ong participants aged
ciations between
ndrome, its
work stress was
the effect of work

*Wie kann man sich vor den Auswirkungen von Stress auf das Herz **schützen**?*

- **Für Männer:**

- Sich eine nette Frau suchen, sozialverträglich, freundlich (wissenschaftlich erwiesen)
- 98 – 60 – 98 (wissenschaftlich nicht erwiesen)

- **Für Frauen:**

- Es kommt nicht so drauf an, ob und mit wem sie verheiratet sind, sie haben (wahrscheinlich) meistens eine gute Freundin

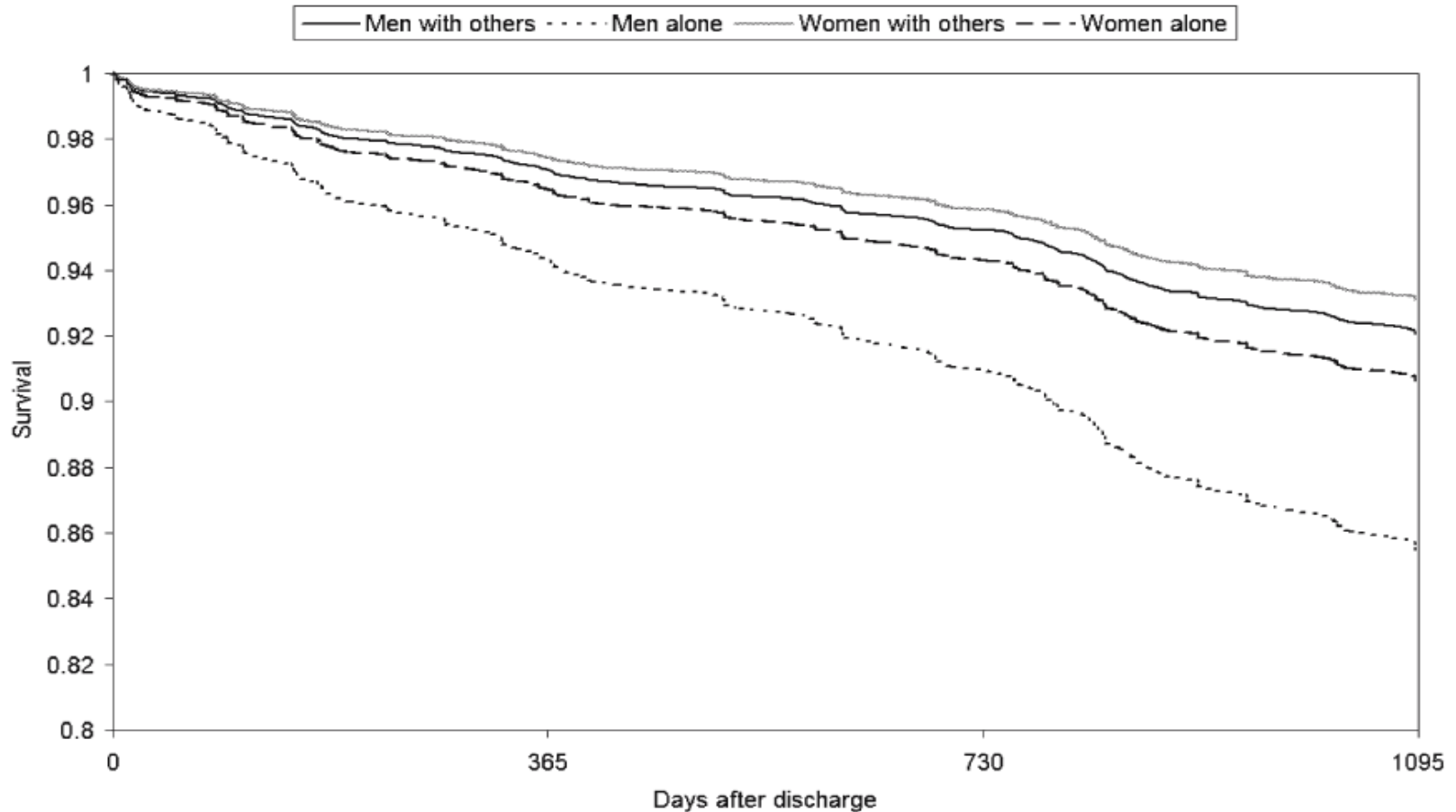


Figure 1. Adjusted (for age ≥ 75 years, comorbidities (congestive heart failure, peripheral vascular disease), left ventricle ejection fraction, catheterization, post-myocardial infarction congestive heart failure) survival curves over 3 years postdischarge (sample size excludes 78 patients who died during their index acute myocardial infarction (AMI) hospital stay) for AMI stratified by living arrangement and patient sex.

Was kann man gegen Stress tun? (1)

- **Stress bemerken!!**
 - Welche Anzeichen spüre ich selber?
 - Welche Anzeichen spüren meine Mitmenschen?
- **Protokolle im Alltag als Hilfsmittel benutzen**
 - Was macht mich ärgerlich?
 - Was macht mich deprimiert?
 - Was macht mich wütend?
- **Eine abendliche «Besinnungssitzung» einführen**
 - Wie geht es mir heute
 - Wie geht es Dir heute?

Was kann man gegen Stress tun? (2)

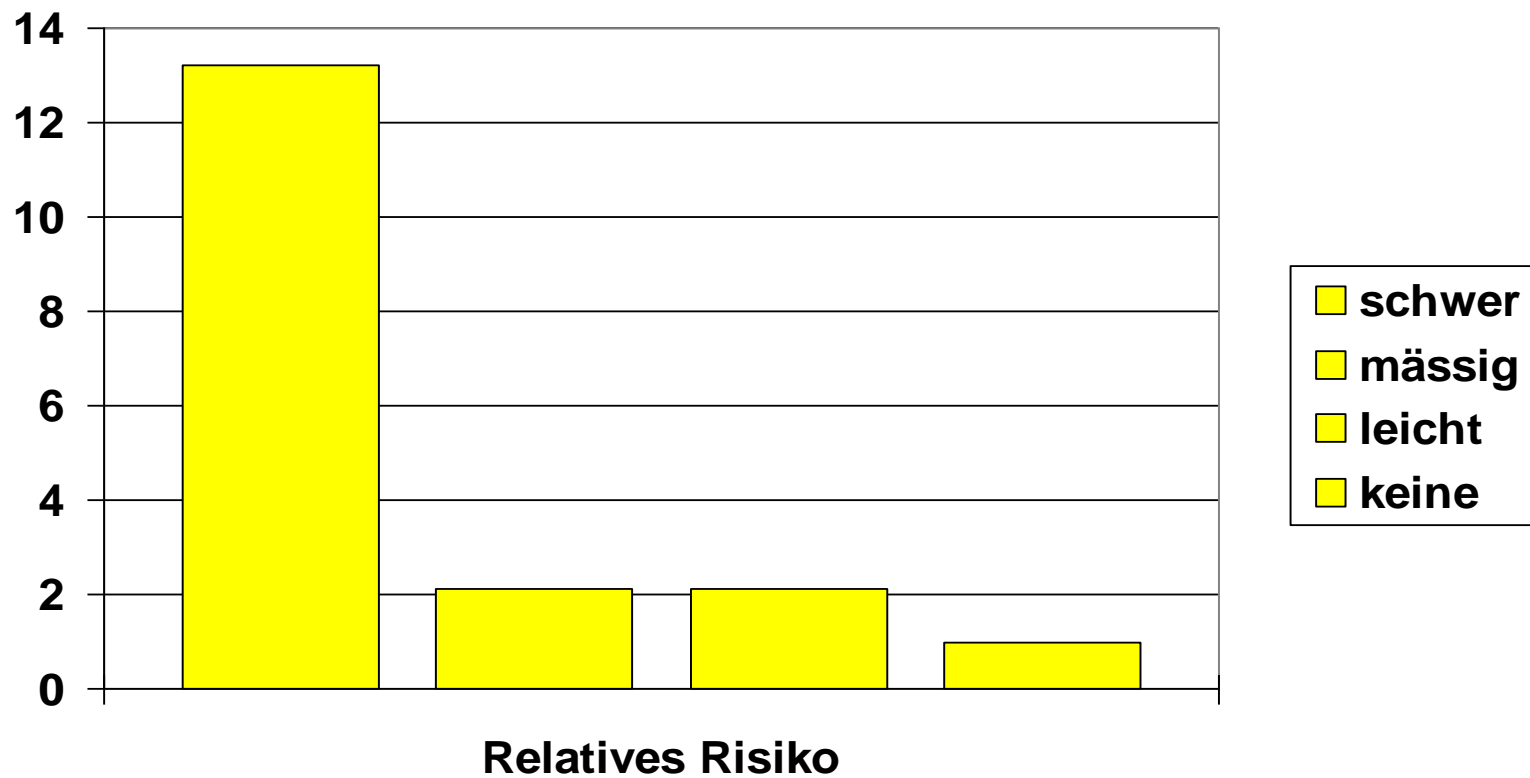
- **Körperliche Konzepte**

- **die körperlichen Voraussetzungen verbessern:**
 - ✓ Gymnastik, Stretching
 - ✓ Ausdauertraining
 - ✓ Übergewicht reduzieren
 - ✓ Rauchen aufgeben
- **gegen die Anspannung die Entspannung setzen**
 - ✓ Angewandte Entspannung im Alltag
 - ✓ Selbsthypnose lernen
 - ✓ Autogenes Training

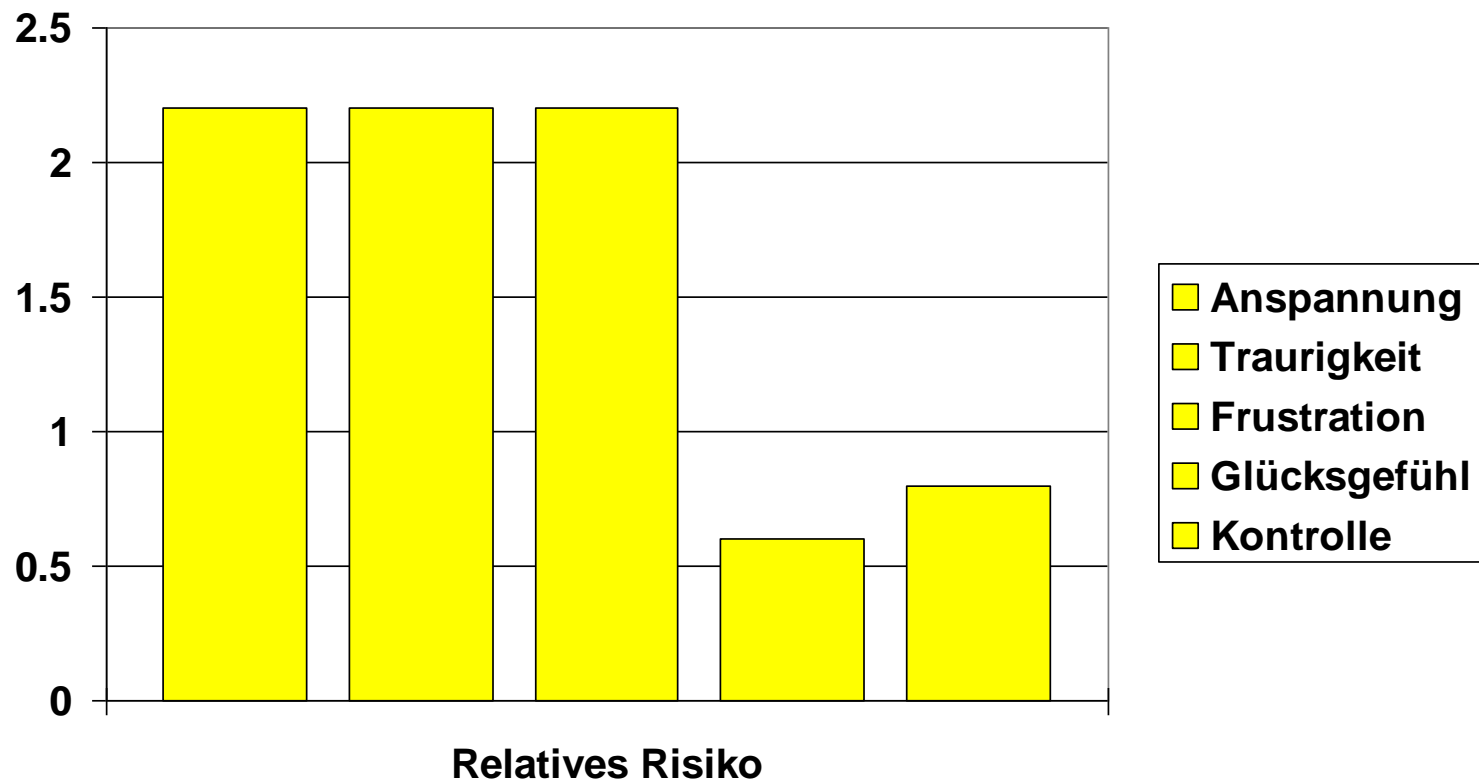
Was kann man gegen Stress tun? (3)

- **Psychologische Konzepte:**
 - Sind Belastungen unvermeidbar?
 - ✓ **«Bei uns im Betrieb ist es eben hektisch»**
 - Gibt es andere Reaktionsmöglichkeiten?
 - ✓ **«Ich lasse mir doch von dem/der nicht dreinreden»**
- Situationen «zu Ende denken»
 - was passiert eigentlich wirklich, wenn
 - ✓ etwas übermorgen fertig wird
 - ✓ etwas nicht so perfekt ist?
 - ✓ sagen würde: ich kann nicht mehr?

Aktivität und Sauerstoffmangel



Gefühle und Sauerstoffmangel



Fragen

